

Спагетти
Фрутти ди Маре

Сложность: **средняя**



В инструкции

1 порции

Время
приготовления

15 минут

Масса нетто

450 гр.

Пищевая ценность
на 100 гр. продукта

белки 11,8 гр.

жиры 6,4 гр.

углеводы 11,6 гр.

калории 152 Ккал.

Инвентарь
для приготовления:

- разделочная доска
- кастрюля средняя
- поварские щипцы
- дуршлаг
- сковорода
- лопатка
- ложка
- нож

Дополнительные
ингредиенты:

- соль
- черный перец
- масло растительное



Состав набора:



Сыр пармезан
тёртый



Масло
оливковое



Томаты
в собственном соку



Белое
сухое вино



Морепродукты



Сливки



Петрушка



Руккола



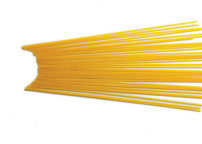
Лук репчатый



Томаты черри



Чеснок



Спагетти

Кинза
Маркет

▶ Посмотрите
видеоинструкцию на сайте
kinzamarket.ru



Поднесите смартфон к QR коду
уместив весь квадрат кода
в камеру, произойдет
считывание кода.

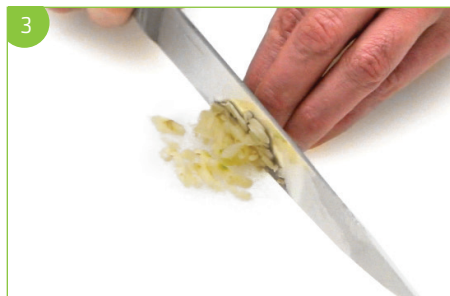
Инструкция по приготовлению



1. В кипящую подсоленную воду опустите спагетти, оставив их на 30 секунд. Затем, закручивая поварскими щипцами концы спагетти погруженные в воду сверните их в кольцо так, чтобы все спагетти погрузились в воду. Варите спагетти до готовности по вкусу. Чтобы сварить спагетти Al dente (чуть не доваренные), как это делают в Италии, достаточно 7 минут. Откиньте готовые спагетти через дуршлаг и полейте их оливковым маслом.



2. Нарезьте лук мелким кубиком.



3. Таким же образом нарежьте чеснок.



4. Томаты черри разрежьте пополам.



5. Разогрейте на сковороде 3 столовые ложки растительного масла. На сильном огне обжарьте нарезанный лук и чеснок, непрерывно помешивая. Через 30 секунд добавьте в сковороду томаты в собственном соку и все перемешайте. Влейте в сковороду вино и, помешивая, выпарите из него алкоголь.

Примерно через 1 минуту убавьте огонь до среднего и добавьте сливки. Перемешайте получившийся в сковороде соус до однородного цвета. Еще через 1 минуту добавьте 50 мл воды, приправьте солью и перцем, перемешайте.



7. Через минуту добавьте готовые спагетти в сковороду, и аккуратно перемешайте их с содержимым сковороды. Еще через минуту снимите сковороду с огня.



6. В сковороду с кипящим соусом положите все морепродукты одновременно. Мидии нужно положить раковинами вверх. Вслед за морепродуктами положите в сковороду нарезанные томаты черри, и перемешайте все ингредиенты поварскими щипцами. Оставьте блюдо кипеть на среднем огне 2 минуты. Затем, переверните морепродукты и нарвите руками в блюдо листья петрушки. Перемешайте.



8. В центр тарелки, закручивая поварскими щипцами, выложите пасту. Сверху посыпьте готовое блюдо тертым пармезаном и украсьте листиками рукколы.

Наслаждайтесь!